

**Формы организации
оздоровительных мероприятий.
Работа по формированию здорового
образа жизни.**

Подготовила: Хворых Н.А., зам.
директора по ВР.

Февраль 2012г.

статическом положении приводит к переутомлению учащихся. И гигиенисты считают, что необходимо такое дозирование деятельности, при котором возникающее утомление полностью исчезает в последующий за работой период отдыха. Если этого не происходит, утомление накапливается и переходит в переутомление или хроническое утомление.

Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.

Для устранения утомления педагоги нашей школы и в детском саду также стараются оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого дают детям возможность активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, используют всевозможные средства восстановления работоспособности.

Оздоровительные мероприятия учителя и воспитатели используют для того, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу. Это: физкультминутки, физкультурные паузы, динамические паузы.

Физкультурные минутки — кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Их цель — предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности, профилактика нарушений осанки.

Физкультурные минутки педагоги проводят на начальном этапе утомления (на 8-20-й минуте занятия) и используют простые, интересные и знакомые детям упражнения, доступные для выполнения на ограниченной площади.

Физкультурные паузы. Здесь педагоги используют комплексы физических упражнений и игр, которые проводят между занятиями.

Например, класс делится на 2-3 группы: первая группа набрасывает кольца (игра «Кольцеброс»), вторая играет с обручами, третья — в скакалки и т.п.

Динамическая пауза у нас проводится после 2 урока ежедневно в форме активного отдыха на открытом воздухе. Длительность динамической паузы — 35 минут. Сюда входят построение, хобба, бег, подвижные игры, спортивные упражнения, самостоятельная игровая деятельность.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Оздоровительные. К ним относятся: (проведение на уроках)

Общеразвивающие упражнения (упражнения для разных групп мышц).

Подвижные игры. Учителя используют их в зависимости от специфики урока, а также площади классной комнаты. Например, на уроке природоведения при изучении темы «Животный мир» проводят игру «Хитрая лиса» и т.д.

Организационные